

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 30AIN MAWRTH - DYDD SUL 12FED EBRILL 2026



Dydd Llun (AGOR 8.00YB - 1.00YP DYDD LLUN Y PASG GED EBRILL)

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn**
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:30yb - 11:30yb	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl****
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
8:30yp - 9:30yp	Nofio Lôn**

Dydd Mawrth

7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn**
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:30yb - 10:15yb	Pwll Chwyddadwy+
11:00yb - 11:45yb	Ffitrwydd Dŵr
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
5:30yp - 6:30yp	Nofio Lôn
8:00yp - 9:00yp	Tri-nofio
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn**

Dydd Mercher

6:00yb - 7:30yb	Nofio Lôn**
7:30yb - 8:30yb	Nofio Lôn
8:45yb - 9:30yb	Ffitrwydd Dŵr
9:30yb - 11:30yb	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
5:30yp - 6:30yp	Nofio Lôn**
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn



AM DDIM i bob plentyn cofrestredig 19 oed ac iau

Nofio i'r Teulu - Polisi mynediad yn berthnasol

*02/04/2026 yn unig **Sesiwn 4 Lôn ***Pwll Dysgwyr yn Unig
****06/04/2026 yn unig

+ Rhaid bod yn hyderus mewn dŵr dwfn.
Polisi mynediad yn berthnasol.

Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i
warantu eich lle

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn**
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:00yb - 9:45yb	Ffitrwydd Dŵr*
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
5:00yp - 6:00yp	Fflotiau a Hwyl Disgo
8:30yp - 9:30yp	Nofio Lôn

Dydd Gwener (AGOR 8.00YB - 1.00YP GWENER Y GROGLITH 3YDD EBRILL)

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn**
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:30yb - 11:30yb	Family Floats & Fun
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
5:00yp - 6:00yp	Nofio Ffitrwydd Odedolion
7:00yp - 8:00yp	Nofio Lôn**
8:00yp - 9:00yp	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

8:00yb - 9:30yb	Nofio Lôn
9:00yb - 10:30yb	Nofio Teulu***
9:30yb - 10:30yb	Swimfit Iau
10:45yb - 11:45yb	Fflotiau a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus
1:15yp - 2:15yp	Partion/Preifet Logi
2:30yp - 3:30yp	Partion/Preifet Logi

Dydd Sul

8:00yb - 9:30yb	Nofio Lôn
10:15yb - 12:15yb	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:30yp - 2:30yp	Nofio Cyhoeddus
3:00yp - 4:00yp	Nofio Lôn**



MAE EIN HOLL AMSERLENNI AR GAEL AR EIN GWEFAN AC AP HAMDDEN SIR BENFRO. MAE'R EITEM HON AR GAEL YN SAESNEG HEFYD.

I GAEL COPI MEWN PRINT BRAS, FFORMAT HAWDD EI DDARLLEN, BRAILLE, RECORDIAD SAIN,

NEU MEWN IAITH ARALL, CYSYLLTWCH Â CHYNGOR SIR PENFRO AR 01437 764551